DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XII WARSZAWA, KWIECIEŃ 1936 R. Nr. 4

Lekcja pokazowa bez przyrządów

CZĘŚĆ I.

Ćwiczenia wstępne.

Ćwiczenia rzędowe — marsz ze śpiewem.

Ustawienie: Kolumna czwórkowa.

Z postawy ramiona w przód.

I. 1.—4. Cztery wymachy ramion w tył,

II. 1. 2. Dwa wymachy ramion w tył, jednocześnie skrajni ćwiczący wykonają krok nazewnątrz, środkowi ćwiczący pozostają na miejscu,

3. 4. Dwa wymachy ramion w tył, jednocześnie środkowi ćwiczący wykonują krok nazewnątrz, środkowi ćwiczący pozostają na miejscu.

III. 1. 2. Dwa wymachy ramion w tył, jednocześnie skrajni ćwiczący wykonają krok nazewnątrz, skrajni ćwiczący pozostają na miejscu.

3. 4. Jak na 1. 2., tylko na cztery, wszyscy ćwiczący przeniosą ramiona w górę.

IV. 1.—3. Powoli ramiona w bok,

4. zwrot dłoni w dół.

V. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,

2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,

3. jak na 1.

4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok.

VI. 1. Ramiona w dół i w przód,

2. ramiona w dół i w bok,

3. półobrotu w lewo na lewej pięcie i dostawienie prawej nogi, ramiona łukiem dolnym w bok,

4. ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok.

VII. 1.—4. Jak pod V. powtórzenie i powrót na poprzednie miejsce.

VIII. 1.—4. Jak pod VI.

IX. 1. Rozkrok w lewo, ramiona w dół.

2.—4. powoli ręce na biodra.

X. 1. Skłon w lewo w bok,

2. „ w prawo w bok,

	3.	„ w lewo w bok,
	4.	„ w prawo w bok.
XI.	1.	Skłon w przód na lewo, prawą rękę oprzeć na ziemi obok lewej stopy, lewą rękę na biodrze wytrzymaj.
	2. — 4.	trzykrotne pogłębienie skłonu w dół i szybki wyprost, prawa ręka na biodro.
XII.	1. — 4.	Powoli opadem skłon wprzód.
XIII.	1. — 4.	Powoli wyprost.
XIV.	1.	Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
	2.	postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
	3.	przysiad podparty,
	4.	uniesienie tułowia w przysiadzie podpartym,
XV.	1. — 3.	Trzykrotne rytmiczne uniesienie,
	4.	ręce na biodra.
XVI.	1. — 3.	Powoli powstań do postawy na palcach,
	4.	Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok.
XVII.	1. — 4.	Jak pod IX. tylko w przeciwną stronę
XVIII.	1. — 4.	Jak pod X. „ „ „
XIX.	1. — 4.	Jak pod XI. „ „ „
XX.	1. — 4.	Jak pod XII. „ „ „
XXI.	1. — 4.	Jak pod XIII. „ „ „
XXII.	1. — 4.	Jak pod XIV. „ „ „
XXIII.	1. — 4.	Jak pod XV. „ „ „
XXIV.	1. — 4.	Jak pod XVI. „ „ „
XXV.	1.	Ramiona skurcz, ręce przed pierś, łokcie odrzuć w tył,
	2.	ramiona w bok z odrzuceniem w tył,
	3.	jak 1.
	4.	jak 2.
XXVI.	1.	Zwrot dłoni w górę,
	2. — 4.	powoli ramiona w górę.
XXVII.	1.	Ramiona w bok, łukiem do środka,
	2.	ramiona w dół z uderzeniem o uda i ramiona w górę,
	3.	jak na 1.
	4.	ramiona w dół.
XXVIII.	1.	Wypad w lewo w bok, ręce na biodra,
	2.	przenieś ciężar ciała do wypadu w prawo,
	3.	przenieś ciężar ciała do wypadu w lewo,
	4.	przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
XXIX.	1. — 4.	Jak pod XXVIII, tylko w przeciwną stronę.
XXX.	1. — 4.	Jak pod XXV.
XXXI.	1. — 4.	Jak pod XXVI.
XXXII.	1. — 4.	Jak pod XXVII.
XXXIII.	1. — 4.	Jak pod XXVIII.
XXXIV.	1. — 4.	Jak pod XXIX.

CZĘŚĆ II.

Ćwiczenia właściwe.

Pierwsze cztery czwórki tworzą koło na swoim odcinku, ramiona splecione chwytem za przedramiona.

Ramiona — w dół!

Do dwóch — odlicz!

Ramiona — spleść!

1. Drugi ćwiczący na plecach stań, pierwszy ćwiczący podskokiem rozkrok,
2. drugi ćwiczący przysiad,
3. drugi ćwiczący wyrzutem nóg w przód zwieszenie leżąc,
4. —
1. Drugi ćwiczący przysiad,
2. powstań
3. podskokiem rozkrok, pierwszy ćwiczący podskokiem nogi złącz i na palcach wstań,
4. pierwszy ćwiczący przysiad.
1. Pierwszy ćwiczący wyrzutem nóg w przód zwieszenie leżąc,
2. pierwszy ćwiczący przysiad,
3. powstań,
4. postawa, drugi ćwiczący podskokiem nogi złącz i postawa.

Wszyscy:

1. Unik lewą, ręce na biodra,
2. — 4. powoli opad do wagi.
1. Pad w przód do leżenie przodem o ramionach ugiętych,
2. — 4. powoli wyprost ramion do podporu leżąc o ramionach prostych.
1. Rzutem nóg w przód, przysiad podparty,
2. powstań,
3. półobrotu w lewo,
4. —
1. Unik prawą, ręce na biodra,
2. — 4. powoli opad do wagi.
1. Pad w przód do leżenia przodem o ramionach ugiętych,
2. — 4. powoli wyprost ramion.
1. Rzutem przysiad podparty,
2. powstań,
3. półobrotu w lewo,
4. ręce podaj.
1. — 8. Cwał w lewo.
1. Zatrzymanie podskokiem,
2. — 4. trzy podskoki w miejscu.
1. — 8. Cwał w prawo.
1. Zatrzymanie,
2. — 4. trzy podskoki w miejscu.
1. — 4. Powrót na swe poprzednie stanowiska w kolumnie ćwiczebnej.
1. Ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół i w przód, postawa na palcach.
1. Przysiad podparty,
2. odrzutem nóg, podpór klęczny,
3. — 4. —
1. — 4. Cztery wymachy w bok prawem ramieniem ze skrętem tułowia w lewo.
1. Wyprost do klęku, ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół i w przód.
1. Podpór klęczny, ręce skierowane do środka i ugięcie ramion,

2. — 4. Trzy rytmiczne pogłębienia, łokcie ramion skierowane w bok.
1. — 4. Cztery wymachy w bok prawem ramieniem ze skrętem tułowia w prawo.
1. Wyprost do klęku, ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół i w przód.
1. Podpór klęczny, ręce do środka i ugięcie ramion,
2. — 4. trzy rytmiczne pogłębienia.
1. Rzutem przysiad podparty,
2. ręce na biodra,
3. 4. powoli powstań.
Złączenie w dwójki, pierwszy — pozostaje w miejscu, drugi — podchodzi.
1. Pierwszy — w lewo, drugi — w prawo zwrot,
2. drugi — wykrok lewą i skłonem w przód opiera ręce na ziemi na pewnej odległości (75 cm), przed współćwiczącym,
3. odbiciem nóg, stanie na rękach, pierwszy — dochwyt za nogi w okolicy kolan, współćwiczącego.
4. —
1. Drugi — przysiad podparty, pierwszy — odepchnie nogi współćwiczącego i ram. w dół,
2. powstań,
3. półobrotu w lewo,
4. krok na swoje miejsce.
1. Drugi półobrotu w lewo,
2. pierwszy — wykrok lewą i skłonem w przód, opiera ręce na ziemi,
3. odbiciem nóg stanie na rękach, drugi — dochwyt za nogi.
4. —
1. Pierwszy przysiad podparty, drugi — odepchnie nogi współćwiczącego i ram. w dół,
2. powstań,
3. półobrotu w lewo,
4. krok na swoje miejsce.
1. Wszyscy w lewo zwrot,
2. Wszyscy w prawo złącz,
3. Wszyscy w rząd w tył na prawo,
4. —
1. Skok bieżny ponad współćwiczącym w podporze klęcznym,
2. przewrót w przód ponad współćwiczącym w podporze klęcznym,
3. przeskok rozkroczny ponad współćwiczącym.

CZĘŚĆ III.

Ćwiczenia końcowe.

W rzędzie ramiona w przód.
1. — 4. Wymach ramion łukiem dolnym w bok i w przód.
1. Wymach ramion w bok,
2. w lewo zwrot, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym,
3. 4. wymach ramion w tył.
1. — 3. Wymach ramion w tył,

4. w prawo zwrot, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym
1. Zwrot dłoni w górę,
2. — 4. powoli ramiona w górę.
1. — 4. Na palcach stań i powoli przysiad.
1. — 4. Powoli ramiona w bok.
1. — 4. Zwrot dłoni w dół i powoli ramiona w dół.
1. — 3. Powoli powstań,
4. postawa na stopach, ramiona w przód.
Powtórzenie ze zwrotem w prawo.
Utworzenie czwórek w przód na lewo i zejście ze śpiewem.

Ćwiczenia pokazowe

Ustawienie: Kolumna ćwiczebna, trójkowa. Na prawem skrzydle stoi pierwszy — w środku drugi, a na lewem skrzydle trzeci ćwiczący.

Mel. Pieśń strzelców z 1863 r.

CZĘŚĆ I.

I. 1. 2. Pierwszy — rozkrok w prawo do postawy na palcach, drugi — postawa na palcach, trzeci — rozkrok w prawo do postawy na palcach,
3. wszyscy — postawa na stopach,
4. ramiona wprzód zewnątrz, promień. Ręce ćwiczących stykają się.
II. 1. Ramiona skurcz, łokcie skierowane w przód nazewnątrz, dłonie otwarte,
2. przedramiona rzutem w przód zewnątrz, promień,
3. 4. wytrzymaj.
III. 1. Ramiona w górę nazewnątrz,
2. wytrzymaj,
3. ramiona w dół i w tył zewnątrz,
4. wytrzymaj.
IV. 1 — 4. Powoli ramiona w dół.
V. 1. 2. Pierwszy — rozkrok w prawo na znak do postawy na palcach, drugi — postawa na palcach, trzeci — rozkrok w lewo na znak do postawy na palcach,
3. wszyscy — postawa na stopach,
4. wytrzymaj.
VI. 1. Ramiona w górę łukiem bocznym z uderzeniem w dłonie nad głową,
2. ramiona w dół z uderzeniem o uda,
3. ramiona w górę z uderzeniem w dłonie nad głową,
4. ramiona w dół z uderzeniem o uda.
VII. 1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę, nazewnątrz,
3. zwrot dłoni w dół,
4. wytrzymaj.

VIII. 1 — 4. Powoli ramiona w dół.
IX. 1. Rozkrok w prawo, ramiona w bok,
2. ćwierćobrotu w lewo na piętach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym, promień,
3. ramiona w tył,
4. ramiona w przód.
X. 1. Ramiona w bok z odrzutem w tył,
2 — 4. trzy rytmiczne odrzuty ramion w tył i ramiona w przód.
XI. 1. Ramiona w tył,
2. 3. ramiona w przód łukiem okrężnym w górę, przystaw prawą nogę,
4. wytrzymaj.
XII. 1. Ćwierćobrotu w prawo, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym, grzbiet,
2. wytrzymaj,
3. przystaw lewą nogę, ramiona w dół,
4. wytrzymaj.
XIII. — XVI. Jak takty IX. — XII, tylko w przeciwną stronę.
XVII. 1. Wypad w prawo w bok, ręce na biodra,
2. przenieś ciężar ciała na lewą do wypadu w lewo,
3. przenieś ciężar ciała na prawo do wypadu w prawo,
4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
XVIII. 1. Wypad w lewo w bok, ręce na biodra,
2. przenieś ciężar ciała na prawo do wypadu w prawo.
3. przenieś ciężar ciała do wypadu w lewo,
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
XIX. — XX. Jak takty XVII. — XVIII.

CZĘŚĆ II.

I. 1. Ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. rozkrok w prawo,
3. ręce na biodra,
4. wytrzymaj.
II. 1 — 4. Powoli skłon w przód,
III. 1 — 4. Powoli tułów prostuj.
IV. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2. ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
3. przystaw lewą nogę,
4. wytrzymaj.
V — VIII. Jak takty I — IV. tylko w przeciwną stronę.
IX. 1. Na palcach stań, ramiona w bok,
2 — 4. powoli przysiad, ramiona wytrzymaj.
X. 1 — 4. Powoli ramiona w dół.
XI. 1. Oprzyj ręce na ziemi (przysiad podparty),
2. wyrzuć nogi w tył do podporu leżąc o ramionach prostych,
3. ramiona ugnij,
4. wytrzymaj.
XII. 1 — 4. Powoli ramiona prostuj,
XIII. 1. Podpór klęczny,
2. odchyl tułów, siad na piętach,
3. 4. wytrzymaj.

XIV.	1 — 4.	Pogłębienie skłonu.
XV.	1.	Podpór klęczny,
	2.	odchylenie tułowia,
	3.	rzutem tułowia przysiad podparty,
	4.	wytrzymaj.
XVI.	1.	Powstań, ramiona w bok,
	2.	wytrzymaj,
	3.	ramiona w dół,
	4.	wytrzymaj.
XVII.	1.	Wypad w prawo w bok, ręce na biodra i skłon w prawo w bok,
	2.	skłon w lewo w bok,
	3.	skłon w prawo w bok,
	4.	przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
XVIII.	1.	Wypad w lewo w bok, ręce na biodra i skłon w lewo w bok,
	2.	skłon w prawo w bok,
	3.	skłon w lewo w bok,
	4.	przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
XIX. XX.		Jak takty XVII i XVIII.

CZĘŚĆ III.

I.	1.	Ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód, prawe ramię w tył, promień,
	2.	wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w tył, prawe ramię w przód,
	3.	wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód, prawe ramię w tył,
	4.	wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w tył, prawe ramię w przód.
II.	1.	Przystaw prawą nogę, lewe ramię w przód, prawe ramię w tył,
	2.	ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, grzbiet, lewe ramię łukiem dolnym,
	3.	przystaw prawą nogę, zwrot dłoni w górę,
	4.	wytrzymaj.
III.	1 — 4.	Powoli ramiona w górę.
IV.	1.	Ramiona skurcz,
	2.	ramiona rzuć w górę,
	3.	ramiona w dół, łukiem bocznym,
	4.	wytrzymaj.
V — VIII.		Jak takty I — IV, tylko w przeciwną stronę.
IX.	1.	Ramiona w przód,
	2.	ramiona w tył,
	3.	wyskok w górę z wymachem ramion w górę,
	4.	spad do półprzysiadu, ramiona w dół, powstań do postawy na palcach i ramiona w bok.
X.	1 — 4.	Powoli ramiona w dół.
XI — XVI.		Jak takty IX — X.

XVII. 1. Pierwszy — wypad w lewo w bok, ręce na biodra, drugi — ramiona skurcz, trzeci — wypad w prawo w bok, ręce na biodra,

2. pierwszy — przenieś ciężar ciała na prawą nogę do wypadu w prawo, drugi — rzuć ramiona w górę nazewnątrz, trzeci — przenieś ciężar ciała na lewą nogę do wypadu w lewo,

3. pierwszy — przenieś ciężar ciała w lewo do wypadu w lewo, drugi — zwrot dłoni w dół, trzeci — przenieś ciężar ciała w prawo do wypadu w prawo,

4. pierwszy — przystaw prawą nogę, drugi — wytrzymaj, trzeci — przystaw lewą nogę.

XVIII. 1. Pierwszy — lewe ramię w dół zewnątrz dłoń w przód, drugi — ramiona w dół zewnątrz, dłoń w tył, trzeci — prawe ramię w dół zewnątrz, dłoń w przód,

U w a g a: Ćwiczący podają sobie ręce.

2. pierwszy — rozkrok w lewo, stopa obok nóg drugiego, trzeci — rozkrok w prawo, stopa obok nóg drugiego.

3. pierwszy — pochyl tułów w prawo do wypadu w bok, trzeci — pochyl tułów w lewo do wypadu w bok, drugi — ramiona w przód w górę zewnątrz, przyczem wszyscy trzymają się za ręce,

4. wytrzymaj.

XIX. 1—4. Wytrzymaj.

XX. 1—2. Wytrzymaj,

3. 4. postawa, ramiona w dół, przyczem pierwszy — odsunie nieco lewą nogę od drugiego i przystawi prawą, a trzeci — odsunie prawą nogę, a przystawi lewą.

U w a g a: Ćwiczący stoją w kolumnie trójkowej.

Po wyjątkowo niskiej cenie przygotowaliśmy w naszym Wydziale przepisowy komplet dla młodzieży męskiej (koszulka karmazyn i spodenki drelichowe) cena zł. 7.50.